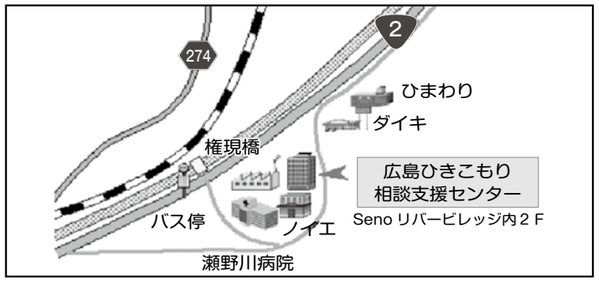
広島ひきこもり相談支援センター

ひきこもりとは、様々な要因の結果として、社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には６か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態のことをいいます。（厚生労働省ガイドラインより）

広島ひきこもり相談支援センターでは、県内にお住まいで、概ね18歳以上の方の社会参加や自立のお手伝いをします。

○電話、来所または必要に応じて訪問等による相談に応じます。
○相談内容に応じて他の適切な関係機関とつながるように支援します。
○相談費用は無料です。ただし、面接相談は予約が必要です。



広島ひきこもり相談支援センター
中部・北部センター

所在地	広島市安芸区中野東４丁目５－25－２Ｆ（Senoリバービレッジ内）
運営	（社）広島県精神保健福祉協会
開所時間	月・水・木・金・土 ８：45～16：45（祝日を除く）
電話番号	８９３－５２４２
メール	soudan@qq.pref.hiroshima.jp ※メールでは、お住まいの町をお知らせください。原則として、１週間以内にご連絡します。緊急性の高い内容には対応できかねますのでご了承ください。携帯電話をご利用の場合は、上記アドレスからのメールが受信できるよう設定してください。（初期設定で拒否となっている場合がありますので、ご注意ください。）
ホームページ	http://ww4.enjoy.ne.jp/~h-mha/index2.html
アクセス方法	ＪＲ中野東駅　徒歩10分 芸陽バス権現橋下車　徒歩５分

その他のひきこもりに関する主な相談先

●広島県立総合精神保健福祉センター　☎884－1051（安芸郡坂町北新地二丁目３番77号）
●広島県西部保健所広島支所　☎513－5521（広島市中区基町10－52）
●広島県西部こども家庭センター　☎254－0381（広島市南区宇品東四丁目１番26号）
（広島県西部こども家庭センターでは、18歳未満の子どもの相談をお受けしています。）

救急医療情報キットの配布について

坂町民生委員児童委員協議会では次の方を対象に、自宅で具合が悪くなり救急車を呼ぶなど「もしも」の時の安全と安心を確保するために、希望される方に救急医療情報キットを配布します。

■救急医療情報キットとは

緊急時に必要な本人の医療情報を記入した「救急医療情報用紙」を専用の容器に入れたものです。自宅の冷蔵庫に保管し、駆けつけた救急隊員や搬送された病院で適切な対応をしてもらうために活用されます。

■配布の対象となる方

①75歳以上のひとり暮らしの方
②心臓疾患や呼吸器疾患などの健康上の理由により、注意が必要な方
③その他、その地区を担当する民生委員が特に必要と認めた方

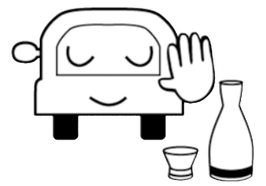
■申込み方法

お住まいの地区の担当民生委員にお申込みください

◎問合せ　役場民生課　☎820－1505

健康さか21　～１に運動　２に食事　よい習慣で健康生活～

飲酒運転は、やめましょう！



「飲んだら乗るな。乗るなら飲むな。」よく耳にする言葉です。

ほろ酔い期

例えば、アルコール１単位（ビールなら中瓶１本、日本酒なら１合、焼酎なら0.6合）を飲んで運転すると、交通事故を起こす可能性は、アルコールを飲んでいない状態に比べて、**２倍**にふくれ上がってしまいます。

自分は**「意識は正常だ。」「酔ってなんかいない。」**と思っても、アルコールによって確実に判断力や運動能力が落ちてしまうのです。例え**「ちょっとだけ。」**のお酒でも、取り返しのつかない事故を引き起こしています。

これから、年末年始にかけて、お付き合いの席で飲酒の機会も多くなります。「**飲んだら乗るな。乗るなら飲むな。**」、代行運転を利用するなどルールを守って、適量のお酒を楽しみましょう。

適正飲酒の10か条

1．談笑し　楽しく飲むのが基本です
2．食べながら　適量範囲でゆっくりと
3．強い酒　薄めて飲むのがオススメです
4．つくろうよ　週に２日は休肝日
5．やめようよ　きりなく長い飲み続け
6．許さない　他人への無理強い・イッキ飲み
7．アルコール　薬と一緒は危険です
8．飲まないで　妊娠中と授乳期は
9．飲酒後の運動・入浴要注意
10．肝臓など　定期検査を忘れずに

お酒で悩んでいませんか。悩みを理解しあえる仲間と話してみませんか

ＮＰＯ法人　広島断酒ふたば会（定例会）

●広島市社会福祉センター（広島市中区千田町）
毎月第４火曜日　13：30～15：30
毎 週 水 曜 日　18：00～20：00

●広島市東区地域福祉センター（広島市東区東蟹屋町）
毎月第３火曜日　13：30～15：30

●広島市西区地域福祉センター（広島市西区福島町）
毎月第２火曜日　13：30～15：30

◎問合せ　保健センター　☎885－3131

安芸消防署からのお知らせ

住宅用火災警報器を設置された皆様へ！

・取扱説明書をよく読んで、適正な維持管理に努めましょう。
※バルサン等の使用により誤って警報器を作動させ、困り果てる前に必ず使用上の注意を守りましょう。
・火災警報器の交換時期にも気を付けましょう。
設置がお済みでない方は、早期設置が必要です！

救急車・消防車に道をゆずってください！！

10月の火災件数
1件（年間累計　2件）
10月の救急件数
48件（年間累計520件）

消すまでは　出ない行かない　離れない

問合せ　安芸消防署坂出張所　☎885－0100